

Sehnt du dich nach Verbundenheit?

11 Tipps, um dich weniger einsam zu fühlen
und mehr Gleichgesinnte zu finden



1. Sei du selbst

Neigst du dazu, dich zu verstellen und zu verbiegen, um anderen zu gefallen oder um akzeptiert zu werden? Wenn du vorgibst, etwas zu sein, was du nicht bist, verlierst du den Anschluss zu dir selbst. Einsamkeit und fehlende Verbundenheit sind oft die Folgen. Die Harmonie mit dir selbst, ist die Kraft, die dich von innen trägt.

Wer bist du, wenn niemand hinsieht?

Du darfst erkennen, dass du – so wie du bist – ein wundervoller Mensch bist. Mit all deinen Wesenszügen, Eigenschaften und Werten. Wenn du dich zeigst, wie du bist, wirst du vielleicht Menschen aus deinem Umfeld verlieren, doch es werden jene sein, die dich nicht wirklich mögen. Ihnen gefällt lediglich das falsche Bild, das du ihnen von dir gezeigt hast.

Willst du Menschen finden, die dich so mögen, wie du bist?

Dann zeige dich auch so, wie du bist – und du wirst diese Menschen finden.

2. Verbringe mehr Zeit mit Menschen, die du magst

Verbringst du öfter Zeit mit Menschen, die du nicht magst, nur um nicht ganz so einsam zu sein? Zwing dich nicht dazu, mit Menschen zusammen zu sein, bei denen du dich nicht wohlfühlst. Das stärkt in dir nur das Gefühl, falsch und anders zu sein und führt zu noch mehr Einsamkeit und Traurigkeit.

Bei wem fühlst du dich wohl?

- Wer in deinem Familien-, Bekannten- oder Freundeskreis gibt dir das Gefühl von Verbundenheit?
- Wer teilt ähnliche Interessen oder die gleiche Lebenseinstellung?
- Mit wem verstehst du dich auf zwischenmenschlicher Ebene gut?

Das müssen nicht viele Menschen sein und diese müssen auch nicht in deinem Alter sein. Verbringe Zeit mit jenen, die dir guttun und tanke Kraft aus dem Zusammensein mit diesem / n Menschen. Du wirst dich weniger einsam und abgelehnt fühlen, weil du wahre Verbundenheit und Akzeptanz spürst.

Mit wem willst du dich als nächstes Treffen?

3. Sei aufgeschlossen

Begegnest du fremden Menschen mit Misstrauen? Siehst du Enttäuschungen schon kommen, bevor sie eingetreten sind?

Schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit können dafür sorgen, dass du fremden Menschen mit Misstrauen begegnest. Du lässt dich nicht auf einen neuen Versuch ein, eine Beziehung aufzubauen, weil du nicht wieder enttäuscht werden willst. Das ist zwar nachvollziehbar und doch auch hinderlich für dein Wunsch, Gleichgesinnte zu finden. Du stehst dir selbst im Weg.

Mit Misstrauen verhinderst, dass sich Menschen mit dir verbinden dürfen. Du fühlst dich ausgeschlossen ohne zu merken, dass du dich selbst ausgegrenzt hast.

Wie wäre es, wenn du mit ein bisschen mehr Neugier und Vertrauen fremden Menschen begegnest?

Nicht alle Menschen sind gleich. Gib ihnen die Chance, sich mit dir verbinden zu dürfen und schenke dir selbst die Möglichkeit, Verbundenheit zu erfahren. Und wer weiß, vielleicht triffst du ja unverhofft auf einen Menschen, der dein Freund werden könnte?

4. Knüpfte bewusst neue Kontakte

Traust du dich, auf fremde Menschen zuzugehen oder hoffst du vielmehr, dass sie auf dich zukommen? Wenn keiner auf dich zugeht, bleibst du lieber in deinem Schneckenhaus, als den ersten Schritt zu machen?

Was wiegt mehr:

Die Chance auf Kontakt oder bleibende Einsamkeit?

Nimm dein Wohlbefinden selbst in die Hand und gehe aktiv auf Menschen zu, die dir sympathisch sind. Wer kommt da in Frage? Vielleicht die Kollegin, die dich auf dem Gang oft freundlich grüßt? Oder die Bekannte einer Freundin, die du mal auf einer Feier kennengelernt hast? Vielleicht kann man mal zusammen die Mittagspause verbringen oder etwas gemeinsam unternehmen?

Es gibt oft mehr Möglichkeiten im Alltag, um Gleichgesinnte zu finden, als wir auf den ersten Blick glauben. Finde diese Möglichkeiten und nutze sie!

Du hast Angst davor, zu aufdringlich zu sein?

Verstehe ich. Unternimm ein bis zwei Versuche und wenn du merkst, dass vom Gegenüber kein Interesse kommt, dann frage nicht weiter nach. Halte nach der nächsten Möglichkeit Ausschau und ergreife sie!

5. Vermehre Alltagsgespräche

Kostet es dich noch zu große Überwindung, aktiv Kontakte zu knüpfen?

Dann beginne kleiner. Fange an, alltägliche Gespräche mit Menschen, die dir sympathisch sind, zu vermehren oder etwas zu verlängern.

Wo könnte das gelingen?

In deinem Lieblingsbäcker oder im Supermarkt deines Vertrauens kennst du wahrscheinlich das Personal, das gerne mal ein paar nette Worte wechselt. Was meinst du?

Finde deine Möglichkeit in deinem Alltag!

Diese Gespräche, auch wenn sie nicht tiefgründig sind, können dir das Gefühl der Einsamkeit nehmen und mehr Momente von Verbundenheit schaffen. Übe dich zeitgleich darin, mutiger zu sein und auf Menschen zuzugehen.

6. Interessiere dich für andere

Weißt du, wie wohltuend echtes Interesse ist? Wie gut es tut, wenn jemand wirklich wissen will, wie es dir geht? Willst du diese Erfahrung öfter machen? Dann sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in dieser Welt, wie Mahatma Gandhi sagte.

Interessiere dich für andere! Auch wenn du dir wünschst, dass die anderen sich für dich interessieren sollten. Vielleicht tun sie das im Anschluss. Gehe auch hier den ersten Schritt und lebe vor, was du in der Welt sehen willst. Durch dein ehrliches Interesse kommst du in wahre Verbindung mit Menschen, weil sie sich wahrgenommen fühlen und kannst erreichen, dass sie sich im Umkehrschluss auch für dich interessieren. Vielleicht ist das der Beginn, von einem neuen (tieferen) Kontakt?

Höre hin. Frage nach. Interessiere dich.

Wem willst du dieses Geschenk als nächstes machen?

7. Werde ehrenamtlich aktiv

Hast du schon mal an ein Ehrenamt gedacht?

Ein Ehrenamt bietet dir die Möglichkeit, in Gesellschaft zu sein und zeitgleich etwas Gutes zu tun. Etwas Gutes zu tun kann wiederum sehr erfüllend sein und dich zufrieden machen. Zudem lenkt es dich von deiner Einsamkeit ab und du knüpfst automatisch neue Kontakte zu möglichen Gleichgesinnten.

Was liegt dir besonders am Herzen?

Für welche Themen interessierst du dich?

Welche Veränderung wünschst du dir in der Welt?

Recherchiere nach Möglichkeiten, dich in diesem Bereich einzubringen – etwas Sinnhaftes zu tun und Gleichgesinnte zu finden.

In welchen Bereichen du ehrenamtlich aktiv werden kannst, findest du unter anderem hier: www.ehrenamtsportal.de

8. Finde ein Hobby und gehe diesem nach

Welche Dinge machen dir Freude? Was tust du gerne? Welche Hobbys hast du (oder hattest du früher)? Vielleicht fehlt dir die Zeit und Energie für diese Hobbys und doch lade ich dich ein, dich wieder mit etwas zu beschäftigen, was dir Freude macht und guttut.

Nimm dir diese Zeit bewusst!

Es sind zwar nicht andere Menschen, mit denen du dich in diesem Moment verbindest, doch du fühlst dich während dieser Tätigkeit verbunden mit dem, was du tust als auch verbunden mit dir selbst. Und das schenkt dir Zufriedenheit und innere Ruhe.

***Wann tust du wieder etwas nur für dich?
Und was genau tust du in dieser Zeit?***

9. Gehe mit anderen Menschen deinem Hobby nach

So unterschiedlich die Menschen sind, so gleich sind oft ihre Hobbys. Ob Joggen, Yoga, Singen, Tanzen oder Kochen – es gibt immer Menschen, die deine Interessen teilen und unzählige Möglichkeiten, um dich mit diesen Menschen zu verbinden.

Fast in jeder Stadt gibt es diverse Angebote, die du nutzen kannst, um dich mit Gleichgesinnten zu treffen. Von Vereinen, öffentlichen Angeboten oder private Zusammenschlüsse wie Yoga-Treffen, Laufgruppen oder gemeinsames Kreativsein bis hin zu Veranstaltungen und Kursen an der Volkshochschule. Und wenn es das, was du suchst, noch nicht gibt, dann ergreife selbst die Initiative!

Was ist dein Hobby und wo kannst du diesem Hobby gemeinsam mit anderen nachgehen?

10. Tritt einer Gruppe bei

Nicht nur über Hobbys, auch über Träume, Herausforderungen und aktuelle Lebensthemen kannst du Gleichgesinnte finden. Sowohl online, als auch offline. Ein Beispiel ist meine Facebook-Gruppe „**Verbundensein**“, in die Menschen kommen, die sich fremd fühlen und den Wunsch nach Verbundenheit spüren. Und schon gibt es ein Zusammenschluss von Menschen, die etwas verbindet.

Was beschäftigt dich? Was ist dein (Herzens)Thema? In welcher Situation befindest du dich? Worüber willst du reden und wo kannst du dich über dieses Thema austauschen?

Auf Blogs, in Foren, in Selbsthilfegruppen oder bei Treffen in deiner Gegend ist ein solcher thematischer Austausch beispielsweise möglich.

Nach welcher Gruppe willst du recherchieren?

11. Nimm die Einsamkeit an

Wie stehst du allgemein zum Gefühl von Einsamkeit? Wehrst du dich gegen dieses Gefühl und willst es nicht fühlen? Dein Widerstand gegen die Einsamkeit macht die Situation noch schlimmer, weil du dich gegen etwas auflehnt, was momentan gegeben ist.

Je mehr du dich auflehnt und dich bemitleidest, desto unerträglicher wird die Situation für dich werden. Du ziehst dich selbst immer tiefer in das Loch aus Traurigkeit und in das Gefühl von Trennung.

Betrachte das Gefühl von Einsamkeit und Getrenntheit nicht als Feind, sondern als vorübergehender Ist-Zustand, der sich auch wieder ändern kann und wird – wenn du es zulässt und selbst die Verantwortung dafür übernimmst, etwas daran zu verändern. Sag einfach mal "ja" für diesen Moment. "Ja, es ist okay, wie es ist. Und es wird sich auch wieder ändern."

So schließt du Frieden mit diesem Gefühl von Einsamkeit und nimmst dir die Last, die der Kampf dagegen mit sich bringt. So kannst du mit mehr Kraft nach Möglichkeiten suchen, um es zu überwinden und Verbundenheit zu finden.

Du hast nun viele Tipps bekommen, wie du das erreichen kannst.

Was ist dein nächster Schritt?

Bist du bereit, in dir selbst ein festes Fundament zu schaffen, das dich in deiner Mitte hält?

Möchtest du nicht mehr so schnell durch andere Menschen oder Situationen aus der Bahn geworfen werden, sondern selbstsicher und gelassen in dir ruhen?

Dann bist du bei mir richtig.

Ich habe schmerzhaft lernen dürfen, dass der einzige Ort, an dem ich wahrhaft ankommen muss, in mir selbst liegt, weil die Beziehung zu mir, die Beziehung zu anderen und die Qualität meines Lebens bestimmt.

Alles beginnt in mir. Und alles beginnt in dir.

Willst du mit dir in Verbindung kommen?

Willst du selbstbewusst für dein Wohlbefinden sorgen?

Willst du in Harmonie mit deinen Werten, Bedürfnissen und Wünschen leben?

Willst du mehr Ruhe, Kraft und Leichtigkeit in deinem Leben?

In meinem Buch "**Wach auf!**" findest du viele Impulse zu einem Leben in Harmonie mit dir. Wenn du dich lieber persönlich begleiten lassen willst, lade ich dich herzlich zu einem **Erstgespräch** ein, bei dem wir uns kennenlernen und ganz unverbindlich unterhalten können.

Impressum & Copyright

Impressum:

Bettina Hielscher

Schillerstr. 7

73269 Hochdorf

mail@bettinahielscher.de

www.bettinahielscher.de

© 2019 Bettina Hielscher

Coverfoto: Photo by rawpixel.com from Pexels

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.